

## SEANCE N°3

5-7 ans

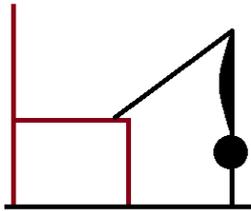
### **Echauffement**

- Courir sur place pendant 1 minute
- Suivis de 20 secondes de montées de genoux
- Puis 20 secondes de talons fesses
  
- Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche
  
- Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
- Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
- Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
- Poser les mains au sol et se placer en position de gainage (possibilité de poser les genoux à terre) et tourner les mains dans tous les sens doucement
  
- 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.

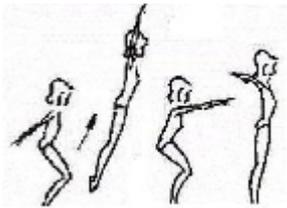
## Exercices de bases

### 1- Travail du placement

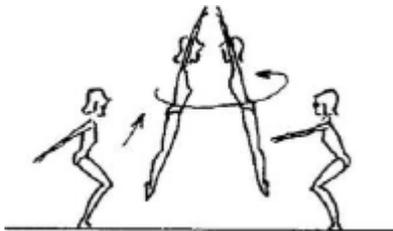
- Faire le tour du monde autour de la chaise en placements du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise x 3 Tours



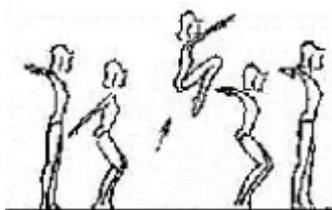
- Faire un saut droit le plus haut possible + réception tenue 5sec sans bouger x 10



- Faire un saut droit avec un demi-tour en l'air x 10 (aussi avec 1 Tour en l'air x 5)



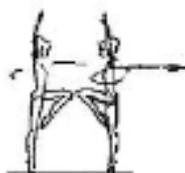
- Faire un saut groupé x 10



- Tenir 5 sec en pont x 3



- Faire des demi-pivot x 10 (faire un demi-tour en position du flamand rose)



BON COURAGE